



# Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuete

*Esta receta deliciosa y nutritiva se convertirá en la favorita de sus hijos.*

**Rinde 4 porciones.** *½ bolsillo de pita por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 segundos

## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 2 panes de pita medianos de trigo integral                                 | ½ plátano, cortado en rebanadas delgadas        |
| ¼ taza de crema de cacahuete con trocitos, baja en grasa                   | ½ durazno fresco, cortado en rebanadas delgadas |
| ½ manzana, sin semillas ni centro (corazón), cortada en rebanadas delgadas |   |

## Preparación

1. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos y caliéntelos en el horno de microondas durante unos 10 segundos para ablandarlos.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y unte las paredes interiores con una capa delgada de crema de cacahuete.
3. Rellene los bolsillos con una mezcla de rebanadas de manzana, plátano y durazno. Sírvalos a temperatura ambiente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 180, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 217 mg